

5

GRÜNDE FÜRS ENTRÜMPELN



HEUTE

GRUND 1

SPARE

JEDEN TAG

VIEL ZEIT



Ein Gedanken-Experiment:
Stell dir vor, du bekommst
einen Umschlag mit
20 verschiedenen
Aufgaben, die du erledigen
musst. Du hast zwei Räume
zur Auswahl, wo du sie
lösen kannst.

In Raum 1 stehen nur jene
Gegenstände, die du zum
Lösen und Erledigen der
Aufgaben benötigst.

Raum 2 ist überfüllt mit
Gegenständen, von denen
die meisten für die
Erledigung der 20 Aufgaben
keinen Sinn machen.

Ich bin mir sehr sicher,
dass du Raum 1 wählen
würdest. Hier ist es
einfacher, die 20
Aufgaben zu lösen, da dir
keine Gegenstände im
Weg sind, die dich
ablenken, dich beim
Suchen hindern oder dir
einfach den Platz
wegnehmen. Und ich bin
mir auch sicher, dass du
die Aufgaben im Raum 1
schneller und entspannter
lösen könntest, was zu
mehr Zufriedenheit und
Ruhe führen würde.
Nun stell dir vor, diese
Aufgaben wären dein
Alltag.

Jeden Tag hast du auch hier viele Aufgaben zu erledigen. Auch sie gehen dir einfacher und entspannter von der Hand, wenn du umgeben bist von Dingen, die in deinem Leben Sinn machen und dir dein Leben erleichtern.

Vielleicht denkst du dir, dass es im Leben ja nicht nur darum gehen soll, Aufgaben zu lösen. Es soll ja das Ziel sein, das Leben zu genießen und etwas zu tun, das Erfüllung bringt.

Wenn du dir nun aber deine Umgebung anschaust, kannst du auch

hier überprüfen, was in deiner Umgebung diesem Wunsch dient und Sinn macht und was dich davon abhält.

Alles, was bei dir herumsteht und deinem Leben nicht dient, darfst du loslassen, weitergeben oder wegwerfen.

Alles, was deinen Zielen, deinen Wünschen und deinem Wohlbefinden dient, darf bleiben und die Wertschätzung erfahren, die es verdient.

Alles, was neu gekauft oder angeschafft wird, wird nach diesen Gesichtspunkten gekauft.

**“Aber ich habe
keine Zeit zum
Entrümpeln...”**

NIMM DIR JEDEN TAG
EIN BISSCHEN ZEIT UND
DU WIRST MEHR
ERFÜLLUNG, MEHR
FREIHEIT UND MEHR
ZEIT FÜR DICH HABEN.



MACH MIT UND LERNE
EINE NEUE ART VON
FÜLLE KENNEN



HIER BIST DU DIREKT DABEI:
FASTEN-ENTRÜMPELN 2025